typeface: Corbel Myriad Pro (No.)

C36 M50 | C50 M100 | K30 | K90

Importado a Chile por Inversiones MS Ltda, San Pablo 2270, Santiago, Chile.
www.mujersalud.cl
contacto@mujersalud.cl
Manufacturado porShenzhen XFT Electronics Co., Ltd.

CE

EC/REP: Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)
ADD: Eiffestrasse 80 D-20537 HamburgGermany

Date:2014/05/12
Rev: XFT-0010-A-C

iEASE™

El dispositivo de biofeedback interactivo para actuar contra la débil musculatura del suelo pélvico

Entrenador del músculo pélvico

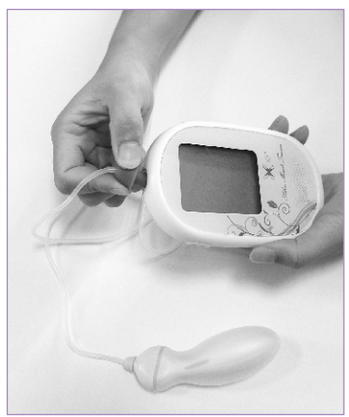
| XFT-0010 |

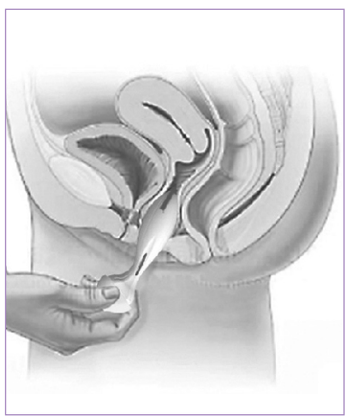
Instrucciones de uso

» Abra el compartimiento de la batería en la parte posterior del entrenador e inserte tres pilas AAA.

» Conecte la sonda al entrenador.

» En primer lugar, unte la superficie de la sonda con una pequeña cantidad de agua. A continuación, mantenga el extremo de la sonda con el tubo y suavemente insértelo en la vagina. Es apropiado cuando la parte convexa toca los labios mayores.También puede ajustar el ángulo y la profundidad de inserción.





Carta de garantía

Número del modelo:

Fecha de compra:

Tienda:

Dirección:

Nombre del comprador:

Teléfono:

Importado a Chile por Inversiones MS Ltda, San Pablo 2270, Santiago, Chile.
www.mujersalud.cl
contacto@mujersalud.cl
Manufacturado porShenzhen XFT Electronics Co., Ltd.

Observaciones:

Garantía

1. El XFT-0010C Entrenador muscular pélvico tie ne un año de garantía desde la fecha que se compró, presentando la boleta o factura de la compra realizada.No se aceptan cambios de productos abiertos. Sólo hay devolución de productos con fallas.

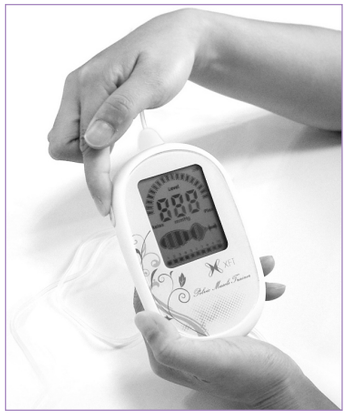
2. No vamos a proveer reparaciones gratis por el mal uso del aparato:
   a) Desembalaje o modificación del producto sin autorización.
   b) Si accidentalmente botó el producto durante su uso o transporte.
   c) Falta de mantenimiento adecuado.
   d) No lo ha operado de acuerdo a las instrucciones.
   e) Ha sido reparado por una tienda no autorizada.

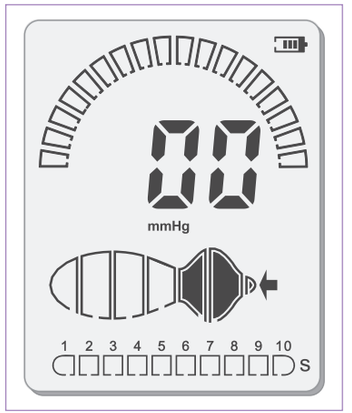
4 5 6

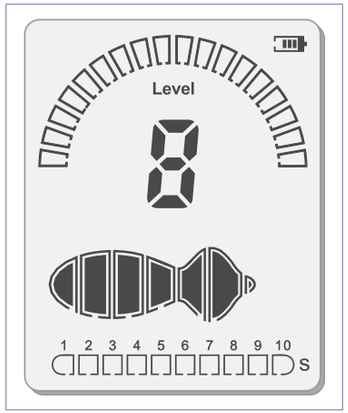
» Encienda el dispositivo pulsando el botón de encendido durante 1 segundo.

» Al entrar en la interfaz de selección de modo, el dispositivo inflará la sonda automáticamente. Por favor, comience el ejercicio después de que la inflación se haya completado.

» El dispositivo mostrará el nivel actual de fuerza muscular después de cada ejercicio.







Contenidos

Uso destinado	5
Aplicación	5
Advertencia/precauciones	6
Contraindicaciones	7
Comprensión del músculo pélvico	9
Cómo ejercitar correctamente los músculos pélvicos	10
Funciones y características	11
Explicación de botones	12
Explicaciones del aparato	13
Instrucciones de operación	14
Solución de problemas	21
Preguntas frecuentes	22
Limpieza y almacenaje	23
Especificaciones	24
Embalaje y requisitos de envío	25
Garantía	26

Embalaje y requisitos de envío

Tenga cuidado cuando empaca el producto y lo envía. Es frágil.

Mantenga hacia arriba los productos mientras se embalan y se envían.

Evitar que se moje por la lluvia.

El peso máximo de ser llenados es de 80kg.

La capa máxima de ser apilados es 6.

El rango de temperatura al transportarlo y de reserve es de: 5°C-40°C

El rango de humedad relativa para el transporte y al reservarlo es de: ≤80%

El rango de presión de aire al transportarlo y reservarlo es de: 70Kpa-106Kpa

: Dia-Mes-Año

: Shenzhen XFT Electronics Co., Ltd.

: Building B, North Area, Linpishan Industrial Zone,Huangpu Road, Shajing Street, Bao'an District, Shenzhen, China.

Especificaciones

Nombre del producto:	Entrenador del músculo pélvico
Modelo:	XFT-0010
Voltaje de entrada:	DC4.5V（3*AAA pilas）
Clasificación:	Tipo BF Equipo
Prevención de fuego:	Sensor: rating IPX7
Clase de contaminación:	Clase 2
Dimensiones:	130mm*82mm*35mm
Peso:	148g
Condiciones de trabajo:	Temperatura: 5℃ ~ 55℃ Humedad:≤80% Presión del aire:86kpa-106kpa
Condiciones de almacenamiento:	Temperatura:-20℃ ~ 55℃ Humedad:≤93% Presión del aire:70kpa-106kpa
Altitud:	≤ 2000m
Componente:	Sonda: 1 pc Tamaño: Φ33*105mm Peso: 35g

EMC ilustraciones

El entrenador ha aprobado el examen EMC IEC 60601-1-2.

Contenido del producto

No.	Contenido	Cantidad	Unit
1	Entrenador	1	pc
2	Sonda	1	pc
3	Manual de instrucciones	1	pc
4	Caja de plástico para el sensor	1	pc
5	Bolsa de nylon	1	pc

Querido cliente

Agradecemos que haya decidido comprar el XFT-0010 Entrenador del músculo pélvico, por favor guardarlo en un lugar seguro y usarlo según las indicaciones. El manual de usuario explica el dispositivo y su aplicación. Además, contiene numerosas notas y sugerencias importantes en cuanto al tratamiento. Por lo tanto, se pide leer el manual cuidadosamente antes de su uso.

Uso destinado

El entrenador de músculo pélvico está destinado a guiar a las mujeres para hacer ejercicios del músculo pélvico (ejercicios de Kegel) a efectos de la rehabilitación de la debilidad de los músculos del suelo pélvico en el tratamiento del estrés y la incontinencia urinaria de urgencia en las mujeres.

Aplicación

El producto se aplica para los ejercicios del músculo pélvico de la mujer. Los motivos por los que se pueden atrofiar los músculos vaginales son:

- Falta de entrenamiento y uso
- Embarazo y posterior parto
- Por la edad
- Por sobrepeso
- Infección urinaria crónica

Definición de los símbolos

Consulte las instrucciones de su uso

Seguir las instrucciones del manual, de lo contrario puede dar lugar a un accidente o puede causar una sensación de malestar en el usuario.

Tipo BF estimulador eléctrico está diseñado para proporcionar una protección especial contra electrochoques.

El producto debe estar en un reciclaje selectivo y en desuso. No puede ser mezclado con otros desechos.

Advertencias/Precauciones

» Personas embarazadas deben consultar a su doctor antes de usar XFT-0010 Entrenador de músculo pélvico.

» No usar XFT-0010 Entrenador de músculo pélvico durante las primeras 6 semanas siguientes de un parto o de una cirugía en la pelvis porque puede interferir en la curación.

» El uso de XFT-0010 Entrenador pélvico muscular durante los síntomas activos de cualquier enfermedad pélvica como el herpes, una enfermedad de transmisión sexual (ETS), vaginitis, o infección de hongos puede causar molestias y agravar sus síntomas.

» XFT-0010 Entrenador del músculo pélvico es sólo para su uso individual y no debe ser compartido con otros usuarios debido a la posibilidad de propagación de enfermedades.

¿Puedo usar el producto durante la menstruación?

No es recomendado durante la menstruación, por favor consulte primero a su doctor si lo necesita.

Vida útil de la sonda

Cambie la sonda después de que se haya usado de forma normal durante seis semanas. Por favor, póngase en contacto con MujerSalud Chile si usted necesita una nueva sonda.

La sonda suministrada por MujerSalud Chile (marca XFT) sólo se puede utilizar con este producto.

Limpieza y almacenamiento

» Retire el sensor y desinfle desconectando el sensor de la tubería de la línea de aire.

» Lave el sensor con agua y jabón suave, enjuague bien y seque con un paño limpio.

» Limpie el monitor del entrenador con un paño húmedo.

» Limpie las partes de plástico del entrenador con alcohol médico.

» El sensor es semidesechable. Se recomienda reemplazarlo cada 6 semanas de uso regular. El sensor suministrado por MujerSalud Chile sólo se puede utilizar con el producto.

» Guarde el entrenador y el sensor en la caja de almacenamiento a temperatura ambiente.

» El producto está diseñado para que sea utilizado por cinco años. Siga los símbolos de reciclaje equipos.

Preguntas frecuentes

¿Con qué frecuencia debo hacer los ejercicios?

» Le recomendamos usar el Entrenador de músculo pélvico XFT-0010 dos veces al día (en la mañana y noche). El resto del tiempo puedes hacer ejercicio sin el dispositivo.

¿Qué beneficios obtendré con el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico?

» Prevención o una mejora significante de la incontinencia urinaria.

» Mejorará el placer sexual, el tono muscular vaginal, la humedad y la respuesta.

» Evita la relajación de los músculos pélvicos.

» Fortalecer y tonificar los músculos del suelo pélvico antes o después del parto.

¿Por qué es importante hacer una rápida contracción?

» Contracciones rápidas proporcionan la fuerza necesaria para controlar la incontinencia urinaria durante un estornudo, tos, risa o cuando se sale al frío.

¿Cuáles son las causas más comunes de la debilidad del suelo pélvico?

» Ejercicios de alto impacto, como correr.

» Los cambios hormonales durante la menopausia.

» El peso corporal excesivo.

» El estreñimiento crónico.

» El embarazo y el parto vaginal.

» El tabaquismo y la tos crónica.

» No utilice XFT-0010 Entrenador pélvico muscular al mismo tiempo con un dispositivo anticonceptivo de barrera (como el diafragma o el capuchón cervical) o un pesario (dispositivo de soporte de la pelvis), ya que puede interferir con el uso adecuado de estos dispositivos.

» Si está utilizando XFT-0010 Entrenador pélvico muscular regularmente para tratar la incontinencia y sus síntomas no mejoran, consulte a su médico.

» No desmonte la unidad, sólo personal autorizado debe realizar las reparaciones.

» No golpee ni presione la unidad.

» Si usted siente que la presión de aire de la sonda es demasiado grande y la hace sentir incómodo, por favor, saque el conector del tubo inmediatamente para desinflar el aire.

Contraindicaciones

El XFT-0010 entrenador pélvico muscular no se puede usar, o sólo después de consultar a un médico en los siguientes casos:

» Durante la menstruación.

» Donde hay enfermedades / trastornos presentes en el área de la vagina, tales como la inflamación o la infección.

» Al usar anticonceptivos como diafragmas, capuchones cervicales, espirales u óvulos vaginales.

» Durante embarazo.

» En las seis primeras semanas después de un parto.

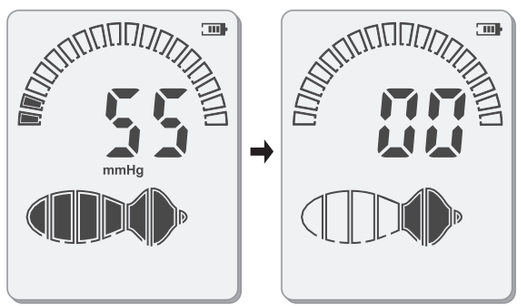
» En las seis primeras semanas después de una operación o lesión en el área de la vagina y de la pelvis.

- Cuando se trate de los implantes en el respeto de la inseminación artificial.
- Cuando hay venas dilatadas en el área de la vagina.
- Cuando hay tumores malignos involucrados en el área de aplicación.
- Cuando hay un prolapso del útero.
- Cuando hay una hipertensión sostenida del suelo pélvico.

Solución de problemas

Problemas	Soluciones
El entrenador no se prende.	» Revisa la orientación de las pilas. » Reemplace las pilas.
El ícono de inflación no se muestra o muestra la mitad de una sesión.	» Revisa los tubos/conectores para una adecuada conexión, o reemplaza la sonda.
Aparece desconectar.	» Vuelve a conectar la sonda con el entrenador.

3. Apagar el dispositivo



Después de hacer los ejercicios, presione el botón de apagar, retire la sonda, límpiela y guárdela.

Comprensión de los músculos pélvicos

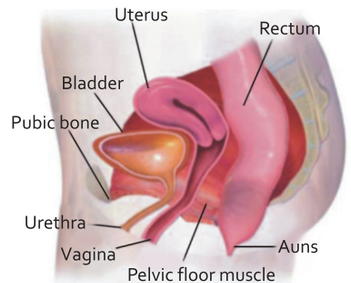


Figure 1

Los músculos del suelo pélvico (Figura 1) se compone de fibras musculares del músculo elevador del ano, el coxígeo y tejido conectivo asociado que abarcan el área por debajo de la pelvis.

El músculo pélvico está compuesto por dos tipos de fibras musculares:

1) Fibras de contracción lenta: Mantienela orina durantelargos períodos y da apoyo a los órganos abdominales. También trabaja constantemente para mantener la orina dentro de la vejiga hasta el momento adecuado para orinar.

1) Fibras de contracción rápida: Diseñados para actuar con firmeza y rapidez. No se sostiene o aguanta durante largos períodos. Actúa como una fuerza de cierre adicional durante una risa, al toser o estornudar. Al contraer el músculo de la vejiga (Figura 2), se genera una fuerza adicional que le ayuda a mantener el control.

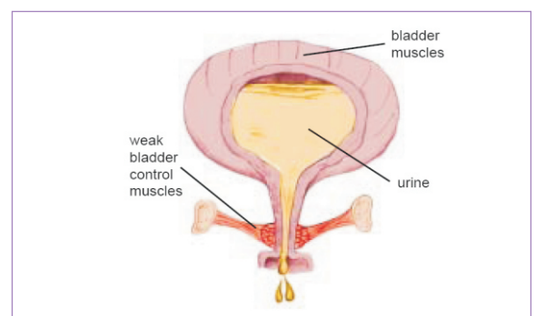


Figure 2

Cómo ejercitar correctamente los músculos pélvicos

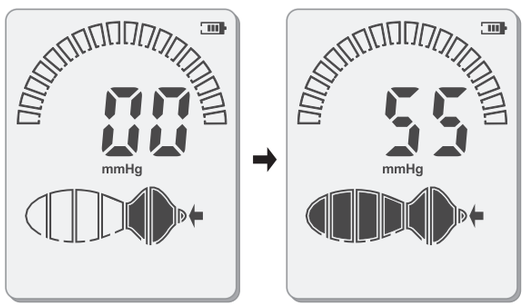
» Este dispositivo está diseñado para trabajar de mejor forma los ejercicios de Kegel. Estos ejercicios están destinados a fortalecerlos los músculos pélvicos. Se idearon para controlar la incontinencia urinaria de la mujer tras el parto. El propósito de los ejercicios es fortalecer los músculos de la zona pélvica y mejorar la función del esfínter uretral o rectal. El éxito de los ejercicios depende de la práctica apropiada de la técnica y el cumplimiento del programa de ejercicios.

» En el campo sexual, son los ejercicios que hay que practicar para obtener buenos resultados a la hora de conseguir mayor placer sexual.

» Los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar. Mucha gente prefiere hacerlos acostado o sentado en una silla. Tras un plazo de 4 semanas se debe observar mejorías. Cuanto más se practique más eficaz son los ejercicios en los músculos.Durante la ejecución de los ejercicios no deben sentir molestias ni en el abdomen ni en la espalda; si esto sucede es debido a que se están realizando los ejercicios de forma incorrecta. Algunas personas contienen la respiración o aprietan el tórax mientras contraen los músculos del piso pélvico; esto no es recomendable. Lo correcto es que se relaje y se concentre en los músculos del piso pélvico. No apriete otros músculos al mismo tiempo. Tenga cuidado de no apretar su estómago, las piernas u otros músculos. Colocar una mano sobre el abdomen inferior es un recordatorio para mantener el vientre suave y relajado, con el objetivo de abstenerse de apretar otros músculos, como los de estómago, las nalgas o los músculos de las piernas.Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar.Debe sentir que los músculos se tensan y se desplazan hacia arriba y hacia abajo. Una vez que usted sepa cómo es el movimiento, haga los ejercicios de Kegel tres veces por día:

Modo 2: Modo de entrenamiento libre

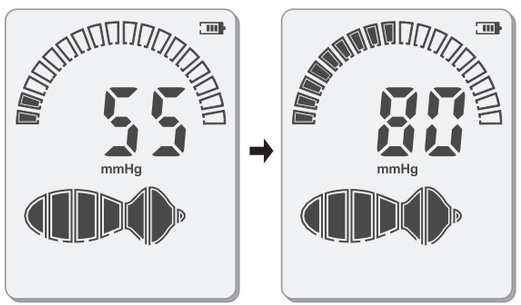
1. Inflación



En el modo " 2 ", el entrenador se infla automáticamente. Después de que se haya inflado completamente, el ícono de la bolsa de gas se llenará, después de dos segundos, el zumbador sonará durante un segundo y empezará el entrenamiento libre.

Al inflar, si el conector del tubo de aire no está conectado o no está conectado bien, el entrenador se apagará automáticamente en 5 segundos.

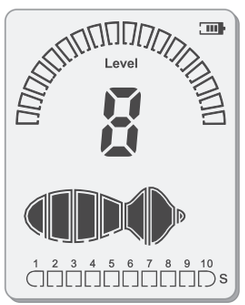
2. Entrenamiento libre



En el modo " 2 ", la pantalla solo mostrará el estado de la inflación y el valor de la presión. El usuario podrá hacer los ejercicios de Kegel de acuerdo a sus necesidades.

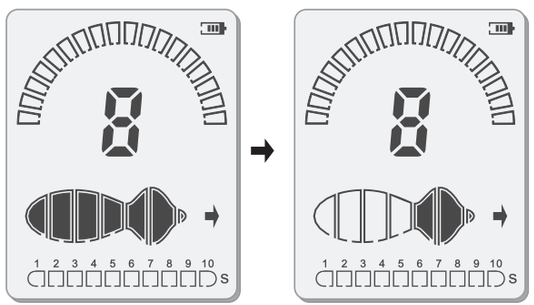
Nota: Durante el ejercicio, si la presión de aire de la sonda es menor que 52mmHg, el entrenador se inflará automáticamente la sonda; si la presión del aire es menor de 40 mm Hg, el entrenador entrará automáticamente en el paso 1 para hacer que la inflación de nuevo.

4.Test de nivel de la fuerza muscular de la pelvis



Durante el Modo de Entrenamiento por defecto, el dispositivo va a probar automáticamente el nivel de fuerza muscular del usuario. Cuando el ejercicio haya terminado, se mostrará el nivel de resistencia actual del usuario en la pantalla LCD. Cuanto más alto sea el nivel, más sano será el usuario.

5. Apagar el dispositivo



Después del ejercicio, el icono de desinflado parpadeará. Ahora pulse el botón "Power" y el equipo se desinflará y se apagará automáticamente. Si no se pulsa el botón "Power", el dispositivo se desinflará y se apagará automáticamente en 30 segundos. Por último, desconectar la sonda, limpiar adecuadamente y guardar.

sentir que los músculos se tensan y se desplazan hacia arriba y hacia abajo. Una vez que usted sepa cómo es el movimiento, haga los ejercicios de Kegel tres veces por día:

- Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.
- Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente de 6 a 8.
- Relaje los músculos y cuente hasta 10.
- Repita 10 veces, tres veces al día (mañana, tarde y noche).

Funciones y características

» Tecnología Pneumatic y bioretroalimentación ayuda a los usuarios hacer ejercicios de Kegel de forma segura y eficaz.

» Inflación/deflación automática y una pantalla LCD grande, hace fácil de operar.

» Dos modos de opción: modo de entrenamiento predeterminado y el modo de formación libre. Durante el modo libre, los usuarios son capaces de hacer ejercicios siguiendo los Ejercicios de Kegel.

» La pantalla muestra el nivel de contracción de spués de cada ejercicio.

» Sonda única puede trabajar con tres posiciones diferentes: acostado, sentado y de pie.

» Tiene advertencia de baja batería.

Explicaciones de los botones

1 Encendido y apagado/Silencio

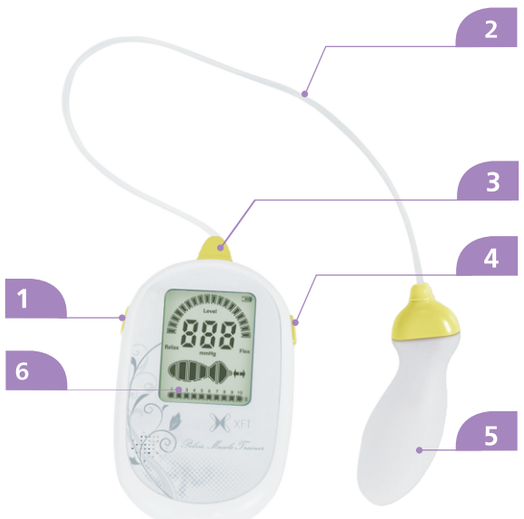
2 Tubo de aire(Conecta el entrenador y el tubo)

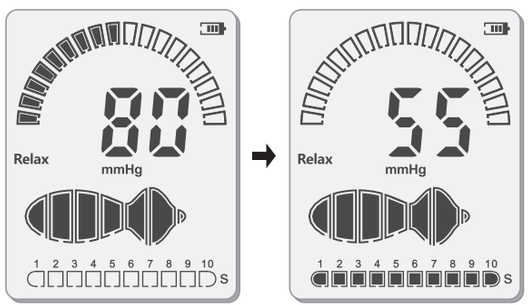
3 Conector del tubo

4 Selección del modo

5 Sonda

6 Pantalla





» Descanso lento

Después deFlex, el dispositivo se irá con dos pitidos al modo Relax(de relajación), que durarán 10 segundos.

10 segundosFlex y 10 segundosRelax componen el ciclo. El ciclo durará 5 veces.

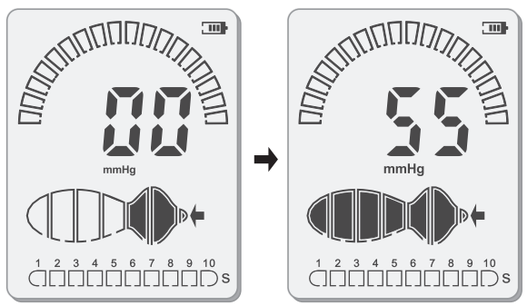
3. Rápido Flexible/Descanso

Al terminar los ejercicios lentos deFlex/Relax, se cambiará al ejercicio rápido Flex/Relax después de 3 pitidos, después vienen 5 segundos que saldrán en la pantalla para empezar el ejercicio. Habrá 3 pitidos denuevo al terminar el ejercicio rápido flex/relax.

Nota: Durante el ejercicio, si la presión de aire de la sonda es menor que 52mmHg, el entrenador se inflará automáticamente la sonda; si la presión del aire es menor de 40 mm Hg, el entrenador entrará automáticamente en el paso 1 para hacer que la inflación de nuevo.

Modo 1: Modo de entrenamiento

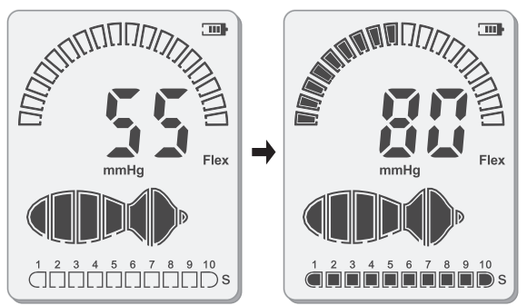
1. Inflación



En el modo " ", el entrenador se inflará de forma automática. Después de que la inflación haya terminado, el ícono de bolsa de gas se llenará, y después de dos segundos, el zumbador sonará durante un segundo. Se debe hacer ejercicios cuatro segundos más tarde con un pitido.

Al inflar, si el conector del tubo de aire no está conectado o no está conectado bien, el entrenador se apagará automáticamente en 5 segundos.

2. Ejercicios flexibles suaves y descanso

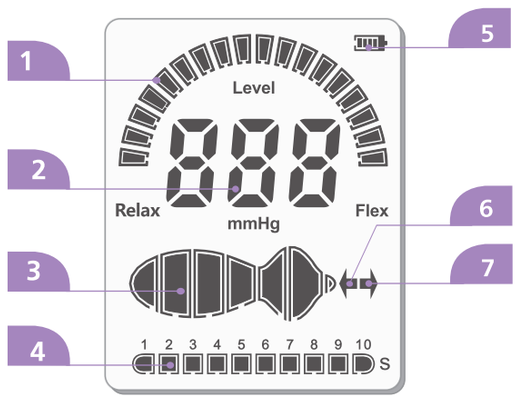


» Flexible lento

Después de que la inflación haya sido completada, la pantalla mostrará el icono Flex con 1 indicador de pitido, por favor, contraiga el músculo de acuerdo al indicador que durará 10 segundos.

Pantalla:

1. Condición de presión de la sonda
2. Presión de aire, el Nivel y el Modo
3. Estado de inflación de la sonda
4. Tiempo (10s), de contacto / de relajarse
5. Nivel de batería
6. Icono de la inflación
7. Icono deflación

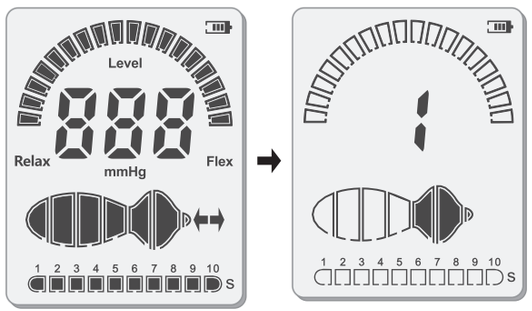


Instrucciones de operación

1. Preparación

- Inserte las tres pilas AAA en el compartimiento de la batería y compruebe la dirección correcta de la batería.
- Conecte la sonda al entrenador. No encienda el entrenador hasta que se inserte el sensor en la vagina.
- Elija una posición cómoda (acostada, sentada o parada).
- Mantenga la sonda y suavemente insértela en la vagina. Ajuste según sea necesario para adaptarse a su forma única. (Agua o lubricante soluble en agua se pueden usar si es necesario).
- Mantenga el entrenador en la otra mano o lugar donde pueda leerse fácilmente.

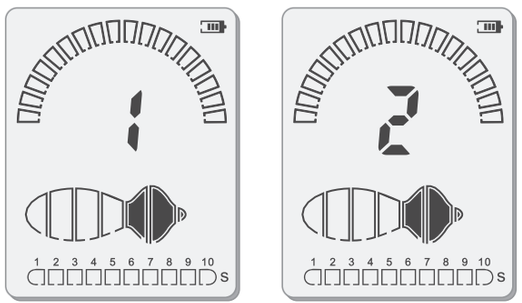
2. Encienda el dispositivo



Presione el botón de encendido durante 1 segundo, el dispositivo se iniciará, y la pantalla le mostrará todos los iconos, después de 3 segundos, vendrá la selección del Modo.

Nota: Si no es necesario el símbolo del sonido, por favor presione el botón de silencio. Si es necesario, vuelva a presionarlo para activar el sonido.

3. Selección de Modo



Ahora viene la selección de modo después de que el dispositivo está encendido. Presione el botón de selección de modo, el número del modo parpadeará durante 5 segundos, y luego vendrá la inflación en el modo correspondiente.

Si no hay ninguna operación, el icono " 1 " parpadeará durante 5 segundos y, luego se inflará automáticamente en el modo 1.

4. Modos para seleccionar

Modo " 1 ":Modo de Entrenamiento por defecto. El entrenador se inflará automáticamente después de entrar en el modo 1, luego el usuario podrá hacer ejercicios de Kegel según la guía de la pantalla y la rapidez.

Modo "2 ": Modo de entrenamiento libre. Presione el botón de modo y seleccione el Modo 2, entonces el entrenador se va a inflar automáticamente. La pantalla sólo muestra el estado de la inflación y el valor de la presión, y el usuario puede hacer el ejercicio de Kegel según sus propiasnecesidades.